

Poku menüü 13.05-17.05.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1157	41,39	40,69	158,50		
HS	Rukkihelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200					1,2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Kirss	20						
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Bolognesekaste, mahe hakkliha	130						Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	130					1	
	Tomat	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Punasesõstramorss	100						
	Pria piim	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
OODE	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Omlett basiilikuga	90					2;3	Muna, piim R 2,5 %, basiilik
	Maasika-keefirikokteil	150					2	Keefir R 2,5 %, maasikad
	Ürdijuustu segu	10					2	Toorjuust R 22 %, till, küüslauk
Kaerasepik	30					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :			1147	34,55	30,49	185,21		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	200					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Köögiviljajupp valgete ubadega	200						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Karamellpuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Maasika toormoos	20						
	Apelsin mahe	80						
	Peedihummus	5						Kikerhemed, küüslauk, peet
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Makaroniroog juustuga, mahe sarveke	150					1;2;3	
	Banaan-kakao smuuti, mahe banaan	150					2	
	Õuna mahajook mahe õunamahl	100						
KOLMAPÄEV KOKKU :			1180	41,47	52,52	137,15		
HS	Kaheksaviljapuder	200					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R 2,5%
	Marja toormoos	20						
	Pria piim, R 2,5 % mahe	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Hautatud sealihatükid	50						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder mahe kartul	130					2	
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kummeli tee	150						
	Kiivi	80						
	Kanavõie	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Hakklihasupp	150						Hakkliha, kartul, porgand, sibul
	Brownie, mahe peet, mahe muna	70					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
NELJAPÄEV KOKKU :			1203	39,36	38,24	174,68		
HS	Keedetud muna mahe	40					3	
	Juustuvõie	15					2	Juust R 15%, või R 82 %
	Kaerasepik	40					1;11;2	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Uhaa	200					4	Heigifilee, lõhefilee, kartul, kartul, sibul, porru, porgand, till
	Marjatarretis	130						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	20					2	
	Banaan mahe	80						
	Porgandi-oamääre	10						Uba, porgand
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	150					1	Kalkun, pärl kuskuss, sibul, porgand, mais, uba, petersell
OODE	Mustsõstra mahajook mahe	100						
	Maasikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
REEDE KOKKU :			1192	41,84	43,81	159,58		
HS	Piima - hirsisupp	200					2	Hirss, Piim R 2,5%
	Hernemääre	5						Hernes, küüslauk
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria porgand	70						
LS	Kanapilaff, mahe riis	200						Küüslauk, sibul, porgand, riis, kanaliha, tomatipasta R 28-30 %
	Värske paprika	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria õun	80						
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	70					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23 %, brokoli, sibul
	Mustsõstra-jogurtikokteil	150					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
	Kummeli tee	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1176	39,72	41,15	163,02		